نصائح للتحكم بالغثيان والتقيؤ

الإسهال هو إخراج براز سائل ٣ مرات أو أكثر في اليوم الواحد، أو بشكل متكرر أكثر مما هو طبيعي بالنسبة للفرد.

الشعور بالغثيان مزعج ومتعب، لكن رغم ذلك يمكن التخفيف منه باتباع النصائح التالية :

- تناول ست إلى ثمان وجبات صغيرة في اليوم بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة، فذلك سيجعلك تشعر براحة أكثر.

- اشطف فمك "تمضمض" قبل الأكل بمحلول بكربونات الصودا (٥ غرامات من الصودا) ٤ غرامات من الملح مع ٩٦٠ مل من الماء الدافئ أو البارد، وذلك لإزالة الطعم السيئ من الفم.

- جهّز مكاناً هادئاً للأكل إن أمكن فالأجواء المريحة تساعد على تهدئة الشخص وتسهل عملية تناول الطعام، واحرص على أن تكون الغرفة جيدة التهوية خالية من روائح الطبخ أو روائح الطعام القوية.

- تناول الأطعمة الجافة بعد الاستيقاظ من النوم وخلال اليوم مثل البسكويت، الخبز المحمص الجاف، وأصابع الخبز.

- تناول رشفات من عصير الفاكهة، أو المشروبات الرياضية، أو المكملات الغذائية على مدار اليوم، فهذا يساعدك في الحصول على ما يكفي من السعرات الحرارية، والمغذيات، والسوائل.

- تناول الحلوى الصلبة (حلوى المص) مثل حلوى النعناع، للتخلص من الغثيان والطعم السيئ في الفم.

- اشرب كمية كافية من السوائل (١٢٠ مل إلى ٢٤٠ مل) عن كل نوبة تقيؤ.

- تجنب تناول الأطعمة ذات الرائحة القوية فقد يكون من الأسهل تناول الأطعمة الخفيفة الباردة أو بدرجة حرارة الغرفة بدلاً من الأطعمة الساخنة.

- تفادى تناول الأطعمة المليئة بالسكر والدهون، وذات التوابل الحارة لأنها تزيد من حدة الغثيان.

- لا تجمع بين السوائل والأطعمة الصلبة في وجبة واحدة.

- لا تستلق مباشرةً بعد تناول وجبات الطعام.

إذا كان القيء والجفاف مصدر قلق شديد في الفترة التي قد يكون من الصعب جداً تناول الطعام فيها، سوف تحتاج إلى شرب السوائل الصافية بقدر الإمكان خلال هذه الفترة، وستحتاج للمضمضة بالماء بعد كل نوبة من القيء، مع التوقف عن الشرب لمدة ٠٣ دقيقة، بعدها حاول شرب رشفة من عصير التفاح.

Instructions to Manage Nausea and Vomiting

Feeling nauseous is exhausting, but can be managed. Following are tips to control nausea and vomiting:

- Eating six to eight small meals per day, instead of three large meals, will make you more comfortable.
- Rinse your mouth before eating with a solution made of 5 grams of baking soda, 4 grams of salt, and 960 ml of warm or cool water to help remove bad tastes.
- Create a peaceful eating place, if possible. A relaxed atmosphere will help calm you and make eating easier. The room should be well ventilated with no cooking odors or strong food smell.
- Eat dry foods upon awakening and throughout the day such as (crackers, dry toast, or breadsticks).
- Sip fruit juices, sports drinks, or supplement throughout the day. This will help you get enough calories, nutrients, and fluids.
- Hard candies, such as peppermints, can relieve nausea and get rid of the bad taste in your mouth.
- Drink adequate fluid with an additional 120 ml to 240 ml liquid for each episode of vomiting.
- Avoid foods with a strong odor. Bland foods and foods served cool or at room temperature may be easier to eat than hot and spicy foods.
- Foods that are very sweet, fatty, greasy, or spicy can aggravate nausea.
- Do not combine liquids and solid in one meal.
- Do not lay down immediately after meals.

If you are vomiting, dehydration is a serious concern. While it may be very difficult, you need to drink clear liquids as often as possible during this time. After a bout of vomiting, rinse your mouth and spit out the water. Try not to drink for 30 minutes; then try to sip apple juice.